

**Certyfikowane  
szkolenie online  
dla nauczycieli**

**18 listopada 2021  
22 listopada 2021  
24 listopada 2021**

# **Lekkoatletyka drugi krok**

**koszt: 79zł**

**PIOTR BORA**



Lekkoatletyka jest jedną z najstarszych dyscyplin sportu. Zawiera podstawowe formy ruchu, takie, jak bieg, skok, rzut. Zastosowanie ich, podczas lekcji wychowania fizycznego sprawia, że uczniowie nabywają nowe umiejętności ruchowe. Wykorzystywane są one również w innych dyscyplinach sportu.

## **ADRESAT**

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli, instruktorów oraz trenerów, prowadzących zajęcia w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz różnych programów sportowych.

## **CEL**

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu prowadzenia zajęć z lekkoatletyki.

## **TEMATYKA**

1. Technika i metodyka nauczania wybranych konkurencji:
  - sztafetowe biegi sprinterskie
  - skok wzwyż (technika naturalna)
  - pchnięcie kulą (technika szkolna)
2. Błędy w technice wybranych konkurencji oraz sposoby ich korygowania.
3. Podstawowe wiadomości o organizacji i rozgrywaniu wybranych konkurencji.

## **FORMA**

Szkolenie online

## **DATA/ CZAS TRWANIA**

18.11.21 (czwartek)	godz. 18:00-20:30
22.11.21 (poniedziałek)	godz. 17:00-19:30
24.11.21 (środa)	godz. 18:00-20:30

## **KOSZT**

79 zł

**Ilość miejsc ograniczona**

## O szkoleniowcu:



dr Piotr Bora

- Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), ICCE Coach Developer,
- Trener-wykładowca Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Akademii Trenerskiej Instytutu Sportu,
- Trener-konsultant przygotowania motorycznego w zespołowych grach sportowych oraz sportach indywidualnych,
- Wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w różnych kategoriach wieku w lekkoatletyce,
- Trener reprezentacji Polski na wielu imprezach międzynarodowych (m.in. igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy),
- Wykładowca na kursach/szkoleniach instruktorskich oraz trenerskich z zakresu teorii i metodyki lekkoatletyki, teorii sportu, teorii i metodyki treningu sportowego, przygotowania motorycznego oraz treningu personalnego,
- Wykładowca na konferencjach międzynarodowych dotyczących teorii, metodyki i praktyki treningu sportowego,
- Autor oraz współautor ponad 140 publikacji naukowych i dydaktycznych, wydanych w kraju i za granicą

## **ZGŁOSZENIA**

- 18 listopada - <https://forms.gle/bqA335ZW7S32V3JX9> godz. 18:00-20:30
- 22 listopada - <https://forms.gle/PeYLkxETN1dyJCUDA> godz. 17:00-19:30
- 24 listopada - <https://forms.gle/rkkJsd3ENmydEcs29> godz. 18:00-20:30

1. Zapisz się na szkolenie.
2. Dokonaj opłaty.
3. Dzień przed szkoleniem otrzymasz link.

## **REGULAMIN**

[https://drive.google.com/file/d/1P29\\_2RVQ6au8mHeJFmbjeVR04S2wkjNb/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1P29_2RVQ6au8mHeJFmbjeVR04S2wkjNb/view?usp=sharing)

## **POLITYKA PRYWATNOŚCI**

<https://drive.google.com/file/d/1i6-ZU7KwRVR5bDK1RRpTOG8FHRJmL7PL/view?usp=sharing>

## **WYDARZENIE NA FACEBOOKU**

<https://www.facebook.com/events/590442985172457>

## UWAGI

1. Link do szkolenia online zostanie udostępniony na adres e-mail podany w formularzu zgłoszeniowym, najpóźniej dzień przed jego rozpoczęciem:
  - po dokonaniu płatności za szkolenie online
  - lub
  - po podaniu pełnych danych do faktury (udział opłacony przez np. szkoły, kluby sportowe lub inne instytucje, do 14 dni po szkoleniu online).
2. Uczestnicy otrzymują **certyfiakat** (w formie elektronicznej) oraz **materiały szkoleniowe** (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę